

Redakčná rada: Karolína Sládeková, Slávka Krchniaková, Helena Horková, Adam Mrocek. **Odborný dozor:** Mgr. Lucia Brídžiková.

Máme prvých absolventov seminára 7 návykov pre teenagerov

V dňoch 20. – 21. apríla 2023 prebehlo v škole vzdelávanie pre 10 vybraných žiakov v oblasti osobnostného rozvoja. To je azda to najdôležitejšie pre budúcnosť zamestnateľnosti: získať „mäkké zručnosti“, akými sú proaktivita, time management či kooperácia. Pod vedením lektora Martina Tobíáša, riaditeľa spriatelenej školy vo Frýdku-Místku, získali žiaci potrebné informácie. Je len na nich, ako s nimi naložia a ako ich budú rozvíjať. Tento seminár sa konal za finančnej podpory nadácie Zastavme korupciu a nám ho priblížila Helena Horková, 1. ročník SM.

„Bola som účastníčkou seminára osobnostného rozvoja. Vďaka našej škole mám absolvovaný dvoj-dňového kurz „Sedem návykov pre teenagerov“. Viedol ho pre nás riaditeľ strednej školy POJFM vo Frýdku-Místku, Martin Tobíáš, ktorý je zároveň lektorom koučovacej spoločnosti Franklin Covey. Ide o vzdelávaciu spoločnosť, ktorá sa zameriava na zvyšovanie efektivity, zlepšovanie plánovania pre firmy aj jednotlivcov.

Kurz pre teenagerov je inšpirovaný knihou zakladateľa spoločnosti Stephen Coveyho, ktorá bola bestsellerom. V skratke je o tom, ako nežiť len na „autopilota“, a mať odvahu vedome sa rozhodovať.“

Ako to celé prebiehalo?

„V prvej časti sme rozobrali návyky zamerané na vnútorný osobný rozvoj (nájsť: kto som, čo chcem a aké mám hodnoty). Cieľom má byť, aby sme neboli závislí od vonkajších okolností a hľadali spôsoby,



ako meniť veci, na ktoré máme vplyv. Je potrebné naučiť sa určiť si priority a plánovať, aby sme šetrili svoj čas a fungovali efektívne. Vďaka tomu si okrem práce dokážeme nájsť čas aj na seba, sebazvzdělávanie, aktívny oddych alebo udržiavanie priateľských a rodinných vzťahov.

V druhej časti sme sa učili formovať svoj vzťah k okoliu:

- ako hľadať riešenia problémov tak, aby boli prospešné pre všetkých,
- ako prijať pohľad druhých ľudí, nevnímať iný názor nepriateľsky a diskutovať vecne,
- ako spolupracovať tak, aby každý rozvinul svoje

silné stránky a aby sme vedeli vyvažovať tie slabé.

V závere zaznela dôležitá vec – ZMENA NIE JE NÁŠ NEPRIATEL. Len musíme prehodnotiť, ako nás môže priblížiť k nášmu cieľu. Ak je to v súlade s našou víziou, urobíme potrebnú zmenu ochotne.“

Ako to dokáže človek podľa teba využiť vo svoj prospech?

„Prekvapilo ma, že kurz bol naozaj kvalitný a plný rád do života. Určite sa budem snažiť tieto návyky postupne osvojiť, aby mi pomohli žiť plnohodnotne v osobnom živote aj v práci alebo vlastnom biznise.“

21. 4. 2023 – Načo slová – stačia činy: DEŇ ZEME – nie je nám to s našou zemeguľou jedno...



Nová hviezda cestnej cyklistiky?



Adam Mrocek tretí zľava

Adam Mrocek je žiakom 2.B – odbor mechanik mechatronik. Od útleho veku sa venuje cyklistike a reprezentuje klub Epic Dohňany. Adamovi sa za svoje úspechy podarilo získať aj „župné štipendium“ od zriaďovateľa našej školy – Trenčianskeho samosprávneho kraja – získal ho za kvalitné výsledky v škole aj v cyklistike.

Tento rok sa dokonca dostal na hosťovanie do Talianska a nás zaujíma, ako sa mu darí. Tak sme ho vyspovedali.

Kto ťa priviedol k cyklistike a ako dlho sa jej venuješ?

Cyklistiku som tak nejak objavil sám pred ôsmimi rokmi, začalo to v cyklotrialovom klube a o nejaký rok-dva prišiel prestup do klubu CK Epic Dohňany, ktorý vtedy začínal s výchovou detí. Som tam doteraz, no momentálne hosťujem v talianskom klube Internacionale Veleka Team.

Kto ťa najviac podporil v tom, že si odišiel do cykloklubu v zahraničí? Aké sú tvoje aktuálne „cyklociele“ a plány?

Keď prišla možnosť ísť jazdiť do Talianska, podporovali ma hlavne tréneri a rodina. Prišiel

som len nedávno, takže sa zatiaľ zoznamujem s prostredím a tímom. V sezóne sa určite budem snažiť konkurovať ostatným tímom a bojovať o víťazstvá. Túžim sa dostať do profi cyklistiky a následne pretekať medzi tými najlepšimi.

Prestúpil si kvôli športu na IUP, ako ti škola vychádza v ústrety voči tvojim povinnostiam v klube?

Škola ma už od začiatku značne podporovala v cyklistike a vždy sa mi snažili pomôcť, no keďže sa nachádzam mimo Slovenska, musel som prejsť na IUP. Škola mi poskytuje študijné materiály, z ktorých sa učím, keď mi to vyhovuje, a ja sa môžem naplno venovať cyklistike.

Stíhaš to všetko sklbiť? Čo ti najviac komplikuje život?

Cyklistika je síce časovo náročná, no keďže mám IUP, deň si môžem naplánovať tak, ako to vyhovuje mne. No myslím, že najviac mi to komplikuje moja lenivosť.

Pokiaľ sa chcete športu venovať na 100%, musíte tomu niečo obetovať. Hlavné je zistiť, ako škola podporuje športovcov a umožňuje im venovať sa

športu. SŠ I. Krasku ma v tomto nikdy nesklamala. Vždy ma podporovala v tom, čo robím. Mohol som absolvovať všetky sústredenia, preteky, a keď sa objavil nejaký úspech, bolo mi jasné, že sú na mňa hrdí a fandia mi. To je asi najviac a veľmi si to cením.

Dajú sa vôbec sklbiť tvoje dva životy – školský a cyklistický?

Keďže som v odbore mechanik mechatronik, mám veľa možností, kde dokážem sklbiť školské vedomosti a zručnosti s cyklistikou – opraviť bicykel niekedy tiež vyžaduje nejaké zručnosti a tie mám práve vďaka mojim učiteľom, majstrom, spolužiakom. Aj touto cestou sa im chcem veľmi pekne poďakovať za všetko, čo kedy pre mňa a môj bicykel urobili.

Adam! Ďakujeme za tvoju ochotu podeliť sa o tieto zaujímavosti. Veľmi ti držíme palce, aby si dosiahol všetko, po čom túžiš. Poriadne tlač do pedálov, nech nie si na chvoste pelotónu, a keď už stíhaš bicykel, školu, mohol by si pridať aj nejaký ten „pizza alebo pasta kurz“. Určite by nám od teba chutilo... Arrivederci!



Úspešná študentka chemickej informatiky na SOČ-ke

V dňoch 26. - 28.4.2023 sa konal už 45. ročník celoštátnej prehliadky SOČ na SOŠ vinársko-ovocinárskej v Modre. Naša Karolína Sládeková (II.C-odbor chemickej informatiky) prezentovala za kolektív CHI prácu „PARFUM VERZUS VOŇA“ v odbore 03 – chémia, potravinárstvo. Umiestnila sa na 6. mieste a získala Certifikát o účasti na celoslovenskej prehliadke SOČ. Cieľom práce bolo vyrobiť 5 rôznych parfumov, ktoré sa líšili svojou charakteristickou vôňou. Parfумы vytvárali maceráciou rôznych rastlín, kávy, citrusov bez použitia pižma, čiže bez chemických prísad. Nakoniec sa kolektív autoriek rozhodol vytvoriť ešte jeden parfum s názvom Christmas. Ako čiastkový cieľ si zvolili vytvorenie a vyhodnotenie dotazníka, ktorý im poskytol informácie, že niektoré parfумы by sa dali použiť a mohli by sa stať obľúbenými u potenciálnych zákazníkov. Výsledné foto hovorí za všetko....

Veľké poďakovanie za pomoc a prípravu patrí aj našim skvelým pani učiteľkám Urbanovej a Golejovej.

Srdečne blahoželáme a tešíme sa z takýchto úspechov!

